CONFIGURA TU A300

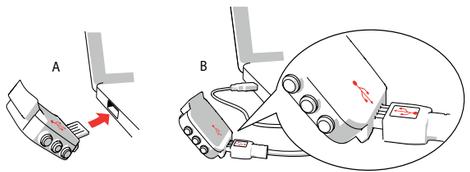
Tu nuevo A300 está en modo almacenamiento y se activa cuando lo conectas a un ordenador para la configuración. Si la batería está totalmente descargada, es posible que tu A300 tarde un par de minutos en activarse.

Realiza la configuración en el servicio web Polar Flow de la siguiente forma:

1. Ve a flow.polar.com/start e instala el software FlowSync.
2. Quita la correa como se describe en el capítulo **Correa**.
3. Conecta tu A300 a tu ordenador directamente (A) o con el cable USB (B) para configurar y cargar la batería.
4. A continuación, te mostraremos cómo registrarte en el servicio web Polar Flow y personalizar tu A300.

   Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes físicos con precisión al registrarte en el servicio web. Al registrarte, puedes seleccionar un idioma y obtener el firmware más reciente para tu A300.

Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!



SABER MÁS ACERCA DE TU A300

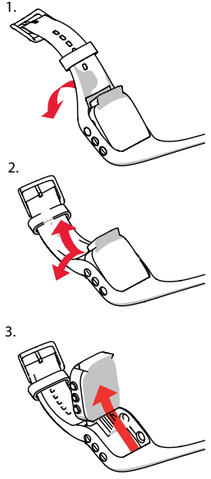
Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía en polar.com/support/A300. Ahí también puedes encontrar varios estupendos tutoriales de vídeo para consultar.

CORREA

El conector USB de tu A300 está en el dispositivo en el interior de la correa. Es necesario retirar la correa para configurar tu A300 con el ordenador, cargar la batería y cambiar la correa.

1. Dobla la correa por la parte de la hebilla para separarla del dispositivo.
2. Sujeta la correa por la parte de la hebilla. Separa la correa por encima de los botones, primero por un lado y después por el otro. Estira la correa sólo si es necesario.
3. Retira el dispositivo de la correa.

Para colocar la correa, realiza los mismos pasos pero en orden inverso.



PRESENTACIÓN DEL A300

- » Desplázate por el menú pulsando ARRIBA o ABAJO.
- » Confirma selecciones con INICIO.
- » Volver, poner en pausa y parar con ATRÁS.

CONSEJOS ÚTILES

- » Cambia el aspecto del reloj pulsando y manteniendo pulsado ARRIBA.
- » Bloquea los botones pulsando y manteniendo pulsado LUZ.
- » Sincroniza los datos con la app Polar Flow pulsando y manteniendo pulsado ATRÁS.
- » Acerca tu A300 al sensor de frecuencia cardíaca para ver la hora del día durante el entrenamiento.

CONTROLA TU ACTIVIDAD

En cuando hayas configurado tu A300, se inicia automáticamente para controlar tu actividad 24/7.

Obtendrás un objetivo de actividad diario personal y podrás controlar tu progreso hacia el objetivo viendo cómo se llena la barra de actividad. Puedes ver fácilmente la barra de actividad en la vista de hora.

En el menú **Actividad** puedes consultar más detalles sobre tu nivel de actividad del día hasta el momento y obtener indicaciones sobre cómo lograr tu objetivo.

Puedes ver tus datos de actividad en detalle en la app o en el servicio web Polar Flow. Ahí puedes obtener detalles sobre tu actividad física y los beneficios que aporta a tu salud.

El A300 cuenta los pasos que has dado y te dice la distancia recorrida.

Te muestra las calorías que has quemado.

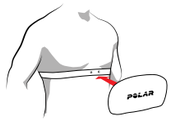
Úsalo mientras duermes y detectará tus horas de sueño y su calidad. Consulta la información de sueño en la app o en el servicio web Polar Flow.

Se trata de tu motivador personal que te recuerda cuándo has estado demasiado tiempo sin moverte.

ENTRENAR

COLOCAR EL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

1. Humedece el área de los electrodos del elástico.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el sensor.



Después del entrenamiento, retira el sensor y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerlo limpio.

VINCULAR EL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Antes de tu primera sesión de entrenamiento, es necesario vincular el sensor de frecuencia cardíaca con tu A300. Colócate el sensor de frecuencia cardíaca, pulsa INICIO y toca el sensor con tu A300.

INICIAR Y DETENER ENTRENAMIENTO

Pulsa INICIO y selecciona tu deporte*. Pulsa INICIO de nuevo cuando desees ponerte en marcha.

Pulsa ATRÁS para poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para reanudar el entrenamiento, pulsa INICIO. Para parar la sesión, pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS durante tres segundos cuando esté en pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**.

** Puedes descargar más deportes desde el servicio web Polar Flow.*

ES MUCHO MÁS

Tu A300 te guía hacia una vida más activa y saludable. Pero además junto con el servicio web y la app móvil Polar Flow, te ayuda a comprender cómo afectan tus elecciones y hábitos a tu bienestar.

POLAR A300

Tu A300 realiza un seguimiento de toda tu actividad y te guía hacia tu objetivo de actividad diario. ¡Cambia la correa y llévala a juego con cualquier indumentaria! Puedes comprar correas adicionales por separado.

H7 HR SENSOR POLAR*

Usa el cómodo sensor de frecuencia cardíaca con tu A300 y saca el máximo partido a tus actividades deportivas diarias. El sensor de frecuencia cardíaca detecta tu frecuencia cardíaca también cuando nadas.

** Si has comprado tu A300 sin un sensor de frecuencia cardíaca, no te preocupes, puedes comprarlo en cualquier momento.*

SERVICIO WEB POLAR FLOW

Haz un seguimiento de tus logros, obtén indicaciones y consulta el análisis detallado de tu actividad y de los resultados del entrenamiento. Encuentra todo esto y más en polar.com/flow

APP POLAR FLOW

Consulta tu actividad y datos de entrenamiento de un vistazo. La app sincroniza inalámbricamente los datos de tu A300 con el servicio web Polar Flow. Puedes obtenerla en App Store℠ o Google Play™.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

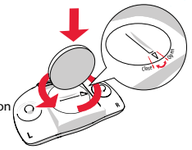
A300

Tipo de batería	Batería de polímero de litio de 68 mAh
Autonomía	Hasta 26 días con seguimiento de actividad 24/7 y entrenamiento de 1h/día
Resistencia al agua	30 m
Materiales	Correa: silicona, acero inoxidable; Dispositivo: acrilonitrilo butadieno estireno, fibra de vidrio, policarbonato, acero inoxidable, polimetilmetacrilato

H7 HR SENSOR POLAR

Tipo de pila	CR2025
Junta de estanquidad de la pila	Junta tórica de 20,0 x 0,90 Material Silicona
Resistencia al agua	30 m
Material del sensor	Acrilonitrilo butadieno estirenotransmisor
Material del elástico	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

Para cambiar la pila del sensor de frecuencia cardíaca:



1. Con una moneda, abre la tapa de la pila girando en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta OPEN (Abrir).
2. Inserta la pila (CR 2025) dentro de la tapa con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa. Asegúrate de que la junta de estanquidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.
3. Presiona la parte trasera de la tapa contra el sensor.
4. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj hacia CLOSE (Cerrar).

Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta.

BUSCAR ASISTENCIA DEL PRODUCTO

polar.com/support/A300

SIGUE PENDIENTE DE POLAR

facebook.com/polarglobal

twitter.com/polarglobal

youtube.com/polar

instagram.com/polarglobal

App Store es una marca de servicio de Apple Inc.
Google Play es una marca registrada de Google Inc.

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE, FINLANDIA
Tfno. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatible con

17954523.02 ENG 9/2015 10011

Polar A300

GUÍA DE PRIMEROS PASOS

Configuración en flow.polar.com/start

Español